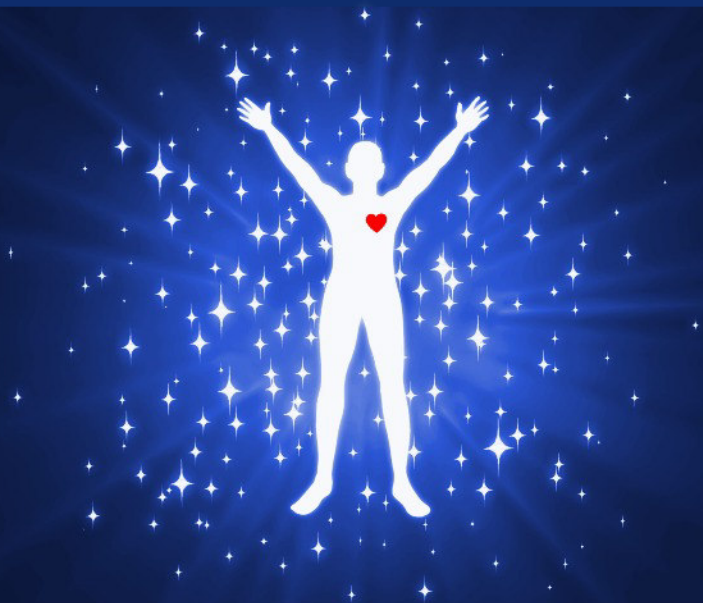


# Eigenlob

duftet & glitzert



Hermetik im 21. Jahrhundert

Babette Bielke

## Einleitung

Herzlichen Glückwunsch! Wo und warum auch immer Sie dieses Buch genau jetzt in Ihren Händen halten – Sie halten damit auch eine großartige Gelegenheit in selbigen, sich und Ihr Leben ab heute genau unter die Lupe zu nehmen und in exakt die Richtung zu lenken, die die Ihre ist. Und das Beste ist: Kein Wort in diesem Buch wird Ihnen vorschreiben, welchen Weg Sie zu gehen haben. Sie werden sich nach der Lektüre und der Auseinandersetzung mit dem Geschriebenen einfach selbst viel besser kennen, als Sie es bislang tun – und damit die Voraussetzung schaffen, die nötigen Entscheidungen zu treffen und richtigen Ursachen zu setzen, um glücklich mit sich selbst zu sein und sich für den Menschen, der Sie sind, auf die eigene Schulter zu klopfen.

Der Titel des Buches scheint erst mal nichts mit der großartigen Lehre der Hermetik zu tun zu haben – das stimmt so allerdings nicht! In meinen vielen Beratungen, Seminaren, Ausbildungen und Workshops sticht ein Thema immer wieder hervor, der Selbstwert! Besser gesagt: der geringe Selbstwert. Wer die Hermetik in seiner Wirkungsweise versteht, wird schnell erkennen, dass jener die Grundlage für inneren und äußeren Reichtum darstellt.

Einen guten Selbstwert zu besitzen ist die Voraussetzung für das eigene Glück. Wer es sich selbst nicht wert ist oder wer meint, nicht verdient zu haben, glücklich und erfolgreich zu sein, wird auch mit positiven Gedanken wenig bewirken.

Der Ausspruch „Eigenlob stinkt“ ist bei vielen zu einer tiefen Überzeugung gewachsen. Wer will schon stinken, wenn er sich selbst anerkennt? Um das zu vermeiden lässt man die gute Leistung und die Freude über das, was man erreicht hat, lieber nicht nach außen dringen – und signalisiert so, dass man nicht zu sich steht. Daraus resultierend werden die Erfolge eher gering ausfallen und die Frage „Wofür mache ich das eigentlich?“, steht mit einem Mal im Raum. Mir sind unzählige Menschen begegnet, die ihren eigenen Wert weit im Keller angesiedelt haben, weil es sich in unserer Gesellschaft offenbar nicht gehört, sich selbst zu loben. Was für ein Quatsch - DAS stinkt zum Himmel! Meine Wahrheit zu der Thematik ist: Eigenlob duftet und glitzert!

Die Emotion der Freude über das Erreichte setzt neue und starke Ursachen für den nächsten Erfolg. Sich für das Erreichte zu schämen und nicht dazu zu stehen, setzt Ursachen für Misserfolge und Missachtung.

Es ist unglaublich wichtig, sich Ziele zu setzen und sein Leben nach seinen eigenen Vorstellungen zu gestalten, wenn man glücklich sein möchte. Da arbeitet man die ganze Zeit auf etwas hin, erreicht es – und schämt sich dann dafür oder steht nicht dazu? Das ist doch offensichtlich etwas schräg und steht im Widerspruch zu dem gesamten Weg, den man gegangen ist. Daraus lässt sich nur schlussfolgern: Eigenlob ist eine sehr positive Eigenschaft. Genieße und feiere all das, was dir gut gelungen ist. Also dufte und glitzere, strahle und scheine! Wer das anders sieht, wird im Laufe des Buches seine Meinung ändern, davon bin ich überzeugt.

Der Inhalt des Buches bezieht sich auf die alte ägyptische Lehre des Lebens, die Hermetik. Der Klassiker dazu ist das Kybalion, ein Buch, das schon so manchen zur Verzweiflung gebracht hat. Es ist äußerst sachlich und in einer „alten Sprache“ geschrieben. Man findet keine Anwendungsvorschläge oder Beispiele, die die trockene Theorie praktisch erfahrbar machte. Vielen bleibt die Lehre so ein Rätsel, ganz dem Hermetischen Motto entsprechend: *„Die Lippen der Weisheit sind verschlossen, nur nicht für die Ohren des Verständnisses.“*

Ich möchte, dass jeder, der sich mit dieser Lehre beschäftigt, auch ein tiefes Verständnis für selbige entwickeln kann und habe die Hermetischen Prinzipien in einfache Worte übersetzt. Gepaart mit vielen Beispielen und Anwendungsmöglichkeiten, bietet dieses Buch eine Grundlage zur Auseinandersetzung mit der Hermetischen Lehre.

Es beinhaltet sowohl die Erklärung der drei großen Ebenen und der sieben Hermetischen Prinzipien, als auch ein Arbeitsbuch mit Affirmationen und Übungen für den Alltag. Außerdem findet sich ein Polaritäten-Lexikon, das als Nachschlagewerk und Hilfestellung für eine neue Ausrichtung dienen soll.

Am Ende des Buches beschreibe ich meinen ungewöhnlichen Lebensweg, um meinen Lesern zu zeigen, dass viel mehr möglich ist, als wir gemeinhin glauben, und dass es sich lohnt, unseren Impulsen und Wahrnehmungen zu vertrauen und diese zu fördern, anstatt sie zu unterdrücken.

Als Herangehensweise empfehle ich, ein Kapitel zu lesen und sich im Anschluss auf die entsprechenden Affirmationen und Aufgaben im Arbeitsanhang einzulassen. Sobald man die Theorie über die Aufgaben praktisch erfahren, erlebt und bestätigt bekommen hat, geht man zum nächsten Kapitel über.

Ich wünsche meinen Lesern von Herzen, dass sie den Schlüssel gebrauchen, der in der Lehre der Hermetik zu finden ist. Die Tür, die sich damit öffnen lässt, ist die Tür zum Glück.

Babette Bielke

## 6. Hermetisches Prinzip: Ursache und Wirkung/ Kausalität

*„Jede Ursache hat ihre Wirkung; jede Wirkung hat ihre Ursache; alles geschieht gesetzmäßig, Zufall ist nur der Name für ein unbekanntes Gesetz. Es gibt viele Ebenen der Ursächlichkeit, aber nichts entgeht dem Gesetz.“*

*Kybalion*

Das Prinzip von Ursache und Wirkung habe ich schon oft in die Erklärung anderer Prinzipien miteinbezogen. Dieses Gesetz wirkt unaufhörlich und bildet in einer bestimmten Weise eine Grundlage für das Wirken der anderen Prinzipien.

Es gibt keine Zufälle; wir nennen etwas nur Zufall, wenn wir die Ursache der Wirkung nicht erkannt haben. Denken wir jedoch genauer darüber nach, werden wir erkennen, dass nichts diesem Gesetz entgeht. Halte ich eine Taschenlampe in der Hand und lasse sie los, fällt sie zu Boden – darauf können wir uns verlassen! Es handelt sich um einen Vorgang von Ursache und Wirkung, den wir verstanden haben. Hätten wir Angst davor, dass sich eine andere Wirkung zeigte, nicht nach dem Prinzip von Ursache und Wirkung, sondern eine zufällige, die die Lampe mal zur Seite, mal nach oben fallen oder gar in der Luft stehen ließe, würden wir sie niemals loslassen.

Das Prinzip von Ursache und Wirkung gibt uns also Sicherheit, wir können uns darauf verlassen, dass gleiche Ursachen zu gleichen Wirkungen führen. Somit ist es uns möglich zu planen. Wir können sogar ein Stück weit in unsere Zukunft schauen, wenn uns bewusst ist, welche Ursachen wir gesetzt haben und so entsprechende Schlussfolgerungen ziehen.

Beispiele für die materielle Ebene sind leicht nachzuvollziehen. Da das zweite hermetische Prinzip der Entsprechung besagt, dass sich die drei großen Ebenen entsprechen, können wir daraus schließen, dass jeder Gedanke und jedes Gefühl eine Ursache sind, deren Wirkung wir auf jeden Fall auf allen Ebenen erfahren werden.

Wir können bestimmen, welche Ursachen wir setzen bzw. überlegen, welche wir setzen müssen, um eine bestimmte Wirkung zu erfahren. Jede Reaktion ist gleichzeitig eine neue Ursache, die wir setzen. Viele Menschen leben in ihren Verhaltensmustern, sie reagieren permanent auf dieselbe Art und Weise. Somit werden sie auch immer wieder dieselbe Thematik erleben. Regt sich beispielsweise eine Tochter ständig über das Verhalten ihrer Mutter auf und verurteilt dieses, werden ihr ihre Mutter und auch andere Mitmenschen stetig neue Situationen liefern, über die sie sich dann wieder aufregen kann. Es gibt Erwachsene, die so ein Verhalten über Jahrzehnte leben. Immer und immer wieder ärgern sie sich über das Verhalten anderer. Einmal erzählte mir so jemand, wie sehr er sich über das Schaukeln eines Kindes ärgerte. Das wäre zu laut und zu spät, um 21.45 Uhr schaukelte man schließlich

nicht mehr. Ich fragte mich nur, warum man im Sommer um diese Uhrzeit wohl keinen Spaß mehr haben dürfte, obgleich es so wunderbar draußen war.

Hat man sich erst angewöhnt, sich über andere zu ärgern, reagiert man gemäß seinen Verhaltensmustern automatisch so. Und ewig wiederholen sich die Gelegenheiten, in denen man sich ärgern kann. Diese Ursache- und Wirkungskette kann man nur durchbrechen, indem man bewusst anders reagiert, sich vielleicht mit anderen freut, auf andere zugeht und ihnen Verständnis entgegenbringt, großzügig über die „Fehler“ der anderen hinwegsieht oder sich auf all das Wunderbare im Leben ausrichtet und Anerkennung und Wertschätzung verteilt. Wer eine positive Grundhaltung in sich aufgebaut hat, wird viele positive Wirkungen erfahren. Sogar dann, wenn er nicht damit rechnet. Dazu möchte ich erneut ein Beispiel aus meinem Leben berichten:

Meine Tochter war bei einer Kieferorthopädin in Behandlung. Diese gefiel uns nicht, sie beantwortete unsere Fragen nicht und zudem war ihre Arbeit auch nicht gut. Eines Tages war es uns zu viel, wir wollten die Behandlung in einer anderen Kieferorthopädiepraxis fortsetzen lassen. Ein Wechsel war allerdings nicht möglich, da die Krankenkasse die Folgekosten einer angefangenen Behandlung nicht übernahm. Ich war empört darüber, sagte mir aber auch, dass es doch einen Weg geben müsste bei Unzufriedenheit zu wechseln.

Bei der nächsten Behandlung passierte dann das Wunderbare. Da meine Tochter mit der Ärztin schon nicht mehr allein sein wollte, begleitete ich sie – sehr zum Unmut der Kieferorthopädin, die meinte, dass ich draußen warten sollte und ob ich denn kein Vertrauen in ihre Arbeit hätte. Das bestätigte ich ihr, da sie unsere Fragen bislang ja nicht beantwortet hatte und über ihre Arbeit und die Fortschritte so gut wie keine Auskünfte erteilte. Da rastete sie förmlich aus und rief theatralisch gestikulierend: „Verlassen Sie diesen Raum, Sie haben negative Energien!“ Wäre ich nicht so geschockt gewesen, hätte ich sicher laut loslachen müssen. Sie brach die Behandlung tatsächlich ab und wir mussten die Praxis verlassen.

Zuhause angekommen rief ich die Krankenkasse an, um den Vorfall zu schildern. In der Zwischenzeit hatte zudem die Kieferorthopädin der Krankenkasse bereits mitgeteilt, dass sie die Behandlung nicht fortsetzte. Also konnten wir uns einen neuen Kieferorthopäden suchen, der übrigens sehr nett, lustig und kompetent war. Meine Überzeugung, dass es eine Möglichkeit geben müsste, um wechseln zu können, setzte die Ursache für diese Situation. Auf diese Lösung wäre ich allerdings nicht von selbst gekommen. Was für ein filmreifes Erlebnis...

## *Übergreifende Wirkungen auf die Ebenen*

Wie wir ja bereits wissen, entsprechen sich die drei großen Ebenen, das heißt also: Neue Ursachen auf der materiellen Ebene führen zu neuen geistigen Haltungen und einem besseren Zugang zur Seelenebene. Ich möchte euch eine einfache Übung zum besseren Verständnis und zur Verdeutlichung anbieten.

Wer oft angespannt ist, sollte sich mehrfach am Tag bewusstmachen, ob er ein Körperteil angespannt hat. Das können geballte Hände sein, ein angespannter Kiefer, Nacken oder angespannte Füße. Was es auch ist, wenn du eine Anspannung bemerkst, löse sie. Gleichzeitig achte auf Widerstände, die du in deinen Reaktionen findest. Anspannungen und Widerstände bilden auf der geistigen Ebene eine Art Vakuum um dich herum, du bleibst in den von dir aufgebauten Energien. Die Entspannung führt dazu, dass wir immer gelassener werden und alle Widerstände von uns abfallen. Energetisch schwemmt die allumfassende Energie unsere eingefahrene und von uns aufgebaute Energie aus. Sie durchdringt uns wieder und neutralisiert unsere undienliche Schwingung. Wir sind wieder verbunden mit dem Meer aller Möglichkeiten.

Einfach ausgedrückt: Fühlst du in dir Blockaden, Widerstände, Stress oder Anspannung, entspanne dich! Immer und immer wieder, es kann Tage dauern, bis du den Punkt erreichst, an dem du die Veränderung spürst. Die körperliche Entspannung führt zur geistigen Gelassenheit, die geistige Gelassenheit zur seelischen Verbundenheit.

Andersherum formuliert: Die seelische Trennung führt zu Widerständen und Ablehnung auf der geistigen Ebene. Geistiger Widerstand und Ablehnung führen zu körperlicher Anspannung oder Verspannung. Auf welcher Ebene du eine neue Ursache setzt, ist egal, die Wirkungen werden sich auf die anderen beiden Ebenen auswirken.

## *Ziele*

Wenn man sich mit dem Prinzip von Ursache und Wirkung beschäftigt, muss man sich auch mit dem Thema „Ziele“ befassen. Um ein Ziel zu erreichen, muss man die richtigen Ursachen setzen. Schauen wir uns einmal an, welcher Art Gedanken Ziele sind. Wie denkt man sich Ziele überhaupt?

Bei genauer Betrachtung erkennt man zwei Arten gedanklicher Ziele. Die einen sind die Wünsche und Traumvorstellungen, die anderen die Ziele, für die wir uns tatsächlich entschieden haben. Diese beiden Arten der Zielvorstellungen werden in unserem Unterbewusstsein auf unterschiedlichen Schwingungsträgern abgespeichert.

Wünsche und Traumvorstellungen befinden sich auf der gleichen Ebene wie Geschichten, Romane, Filme usw. Wenn wir einen guten Roman lesen oder eine Geschichte erzählt bekommen, setzen wir damit keine Ursachen in unserem Leben, nur weil wir uns darauf eingelassen und emotionale Bilder in uns hergestellt haben. Alles geschieht auf der rein

geistigen Ebene. Wir können Erkenntnisse erlangen oder Zusammenhänge gewahr werden; Emotionen werden geweckt und entsprechen uns ganz sicher auch, aber es werden auf dieser Schwingungsebene keine Ursachen für unsere auf allen Ebenen erlebbare Realität geschaffen. Alles bleibt auf der rein geistigen Ebene. Das gilt auch für Überlegungen, die wir treffen. Wir können uns in den buntesten Farben Situationen ausmalen, dabei können wir hin und her überlegen, wie etwa unser neues Wohnzimmer aussehen sollte – mal rot, mal braun, mal bunt. Nur weil wir darüber nachgedacht haben, werden wir jedoch nicht in der Reihenfolge mal ein rotes, ein braunes und dann ein buntes Wohnzimmer haben. Damit es rot oder braun werden kann, fehlt noch etwas Entscheidendes – die Entscheidung! Die Entscheidung ist die Tür zur materiellen Welt, zur erlebbaren Realität.

*Was macht eine gute Entscheidung aus?*

- △ Es gibt keine Zweifel.
- △ Die Entscheidung ist unumstößlich.
- △ Die Entscheidung ist eindeutig.
- △ Der Geist ist dabei ganz klar.

*Nach der wirklichen Entscheidung folgen:*

- △ Intuitionen, die zum Ziel führen;
- △ Situationen, die zum Ziel führen;
- △ Handlungen, die zum Ziel führen.

Zudem existieren noch zwei andere Arten von Zielen: die linearen Ziele und solche, die in einen Rhythmus eingebunden sind. Unter *linearen Zielen* versteht man diejenigen, die man einmalig erreicht, beispielsweise eine neue Küche, ein neues Auto, einen neuen Beruf, wieder gesund zu werden etc.

Als *rhythmische Ziele* werden diejenigen bezeichnet, die einem eigenen Rhythmus unterliegen, beispielsweise ein bestimmtes Einkommen für einen Selbstständigen, stetige Weiterentwicklung, Umsatz etc.

Lineare Ziele erreicht man durch eine Entscheidung dafür, rhythmische Ziele müssen in einen Fluss gebracht werden. Das Prinzip der Wandlung bzw. des Rhythmus erklärt, warum dem so ist:

Da nichts so bleibt, wie es ist, und alles, was ist, einem ständigen Wandel unterliegt, ist es wichtig, einen guten Fluss in die rhythmischen Ziele zu bringen. Dabei muss man darauf achten, Energie aufzubauen, hinzuzufügen, mit der Energie zu arbeiten und sie auch mal loszulassen, damit sie sich wandeln kann. Ein anderer Punkt ist die Schwingungsebene, auf die wir unsere Ziele setzen. Wenn wir in einer Hochschwingung ein Ziel gesetzt haben und



uns im Alltag auf einer Schwingungsebene aufhalten, die viel niedriger ist, verpassen wir die Zeit der Pflege und Ernte. Da wir aber das Ziel – also die Aussaat – in einem anderen Schwingungszustand gesetzt hatten, ist die Pflege zwecklos, da das Ziel, die Saat, auf der niedrigeren Ebene gar nicht vorhanden ist.

Weniger ist mehr! Wer sich zu viele Ziele setzt, hat es viel schwerer diese zu erreichen. Wenn man die Energie bündelt und auf ein Ziel fokussiert, fließt mehr Kraft in dieses eine. Die Energie muss nicht aufgeteilt und gestreut werden. Auch das Zusammenspiel der verschiedenen Gedanken zu anderen Themen muss dann keine Beachtung erfahren.

Wer Ziele setzen will, kann gut mit Affirmationen oder Zielsätzen arbeiten. Dazu ist es sehr dienlich, die richtigen Formulierungen zu wählen. Es ist auch ratsam, seinen eigenen Sprachgebrauch so umzustellen, dass man gleich das sagt, was man erwünscht. Lerne, dich positiv auszudrücken! Alles, was wir denken und sagen, erzeugt eine Wirkung. Als Hilfestellung gebe ich hier die sogenannten Regeln des positiven Denkens weiter, an denen man sich sehr gut orientieren kann.

## *Regeln des positiven Denkens*

### **1. Verwende nur positive Formulierungen.**

Das, wovon man sich entfernen möchte, darf nicht mehr im Satz enthalten sein.

#### Beispiele:

Falsch: Ich befreie mich von meinen Schulden.

Richtig: Ich lebe im finanziellen Reichtum.

Verneinungen nimmt das Unterbewusstsein nicht auf. Das, worauf wir uns konzentrieren, ziehen wir in unser Leben.

#### Beispiele:

Falsch: Ich habe keine Streitigkeiten mehr.

Richtig: Ab jetzt lebe ich friedlich mit meinen Mitmenschen.

### **2. Formuliere stets den Endzustand.**

Wenn der Endzustand für dich im Moment noch unrealistisch ist, finde sanfte Lösungen.

#### Beispiele für den Endzustand:

Ich bin selbstbewusst.

Ich bin schlank.

### Beispiele für die sanften Lösungen:

Schritt für Schritt komme ich meinem Ziel näher.

Mein Selbstbewusstsein wächst ab jetzt mehr und mehr.

### **3. Absichtserklärungen nimmt das Unterbewusstsein nicht auf.**

Durch die Absichtserklärung bleibt man in der Absicht bzw. im Wollen stecken, und das Leben kreiert Situationen, die uns bestätigen, dass wir „es“ wollen. Wir müssen es aber auch tun oder eben den Endzustand visualisieren. Vermeide möglichst die Wortwahl: Ich will, ich beabsichtige, ich möchte, ich werde; besser ist: Ich bin, es ist, ich habe.

#### Beispiel:

Falsch: Ich will liebevoller sein.

Richtig: Ich bin liebevoll.

### **4. Zentriere deine Aussage.**

Wenn man Pauschalaussagen trifft, braucht das Unterbewusstsein viel länger, um diese auszuführen. Komme also gleich auf den Punkt.

#### Beispiel:

Falsch: Ich nehme ab.

Richtig: Ich nehme in den nächsten drei Monaten fünf Kilogramm ab.

### **5. Das Unterbewusstsein kennt nur Erfolg – es unterscheidet dabei nicht, in welche Richtung.**

Wenn wir uns mit Problemen beschäftigen, ziehen wir diese an. Das Leben oder das Unterbewusstsein entscheiden nicht, ob unsere Gedanken dienlich für uns sind oder nicht.

### **6. Das Unterbewusstsein denkt in Bildern.**

Stelle dir deine Ziele und Wünsche immer wieder bildlich in Gedanken vor, das unterstützt den schnellen Erfolg.

### **7. Setze ein positives, freudiges Gefühl zu deinem Wunsch oder Ziel.**

Emotionen unterstützen den schnellen Erfolg, sie sind sogar der wichtigste Aspekt bei der ganzen Sache! Wenn du Begeisterung in die Erfüllung deines Zieles hineinlegen kannst, hast du mehr dafür getan, als wenn du hundertmal die gleiche Affirmation gesprochen hättest.

## 8. Glaube daran.

Dein Glaube kann Berge versetzen – dein Zweifel kann alles wieder zerstören. Nur durch den anfänglichen Glauben kann später Wissen werden, und wenn wir wissen, ist es ganz leicht auch zu vertrauen.

Im Kybalion wird von höheren und niedrigeren Plänen gesprochen. Etwas anders ausgedrückt finden wir es in diesem Zitat:

*„Nichts entgeht dem Prinzip von Ursache und Wirkung, aber es gibt viele Ebenen der Ursächlichkeit und man kann die Gesetze der höheren verwenden, um die Gesetze der niedrigeren zu überwinden.“*

*Kybalion*

Was mit den höheren Plänen oder Gesetzen gemeint ist, kann zweifach gedeutet werden: Zum einen sind die Ursachen, die wir auf den höheren Ebenen gesetzt haben, immer vorrangig. Die höchste Schwingung finden wir auf der seelischen Ebene, da liegt also die oberste Priorität; es folgen die geistige und zum Schluss die materielle Ebene. Hat sich meine Seele als Lebensaufgabe ausgesucht in Bescheidenheit zu leben, um daraus bestimmte Erkenntnisse und Erfahrungen zu sammeln, hat das oberste Priorität. Mein Gefühl wird mich davon abhalten, im Überfluss und Luxus zu leben, vielmehr wird es mich dahin leiten, mit wenig auszukommen. Das wird mich erfüllen. Würden mir dann auf der materiellen Ebene Angebote unterbreitet werden, die mir Reichtum und Ruhm versprechen, bekäme ich einen deutlichen Impuls meines Gefühls, dass das nichts für mich wäre. Übergehe ich mein Gefühl, ignoriere ich damit meine Seele. Mein Verstand suggeriert mir zwar die Möglichkeiten, die mir der Reichtum und der Ruhm dann auf der materiellen Ebene einräumten – allerdings würde ich selbst im besten Fall, bei großer mentaler Stärke, nur kurzzeitig Erfolge erzielen. Denn der höhere Plan hat hier die Oberhand und wird für die Erkenntnis sorgen, dass weder Reichtum noch Ruhm mich erfüllen würden und nicht auf meinem Weg liegen.

Die Gesetze der höheren Ebenen bestimmen auch, dass immer die höhere Ebene „gewinnt“, wenn man es so ausdrücken möchte. Die Liebe würde immer über alles, was sich darunter befindet, „gewinnen“; sie hat immer die beste Wirkung. Entscheide ich mich aus Liebe oder aus Habgier? Aus Liebe oder Egoismus? Aus Liebe oder Verzweiflung? Jede Entscheidung oder jede Ursache, die aus Liebe gesetzt wird, bringt großartige Wirkungen hervor. Alles andere liegt immer unter ihrer Wirkung, sie hat die höchste Schwingung und repräsentiert die höchste Ebene. Wer aus der bedingungslosen Liebe heraus lebt und wirkt, erfährt die geballte Wirkung dieser Schwingung.

Es gibt noch andere höhere Pläne. Dazu zählen Zeitqualitäten, denen wir nicht entkommen können, indem wir unsere Gedankenkraft einsetzen. Wir können uns nicht darüber hinwegsetzen, dass wir jetzt Sommer haben, nur indem wir denken, es wäre Winter. Es wirkt ein höheres Gesetz, das eine bestimmte Ordnung für uns herstellt und verlässlich aufrecht hält. Zu den Zeitqualitäten gehören auch Prozesse im Massenbewusstsein, denen wir unterliegen. So wie wir alle mit einer Lebensaufgabe geboren werden, gibt es auch für die Menschheit als Ganzes bestimmte Themen und Aufgaben. In der Zeit, in der wir leben, müssen wir uns diesen Themen stellen, wir können uns nicht davon befreien. Es hat einen tiefen Sinn, dass wir gerade jetzt und hier leben. Da können wir tausendmal denken „Ich lebe im alten Atlantis!“ oder „Ich bin ein Pharao!“, und doch wird es uns nicht dahin bringen.

Die höheren Pläne sind für uns oft nicht zu erkennen, sie wirken verlässlich und unaufhörlich. Die Themen unserer Zeit bewirken bei uns bestimmte Erfahrungen, aus denen Überlegungen und Entwicklungen hervorgehen. Sie bieten uns als Menschheit Chancen uns weiterzuentwickeln. Zu diesen können auch Naturkatastrophen zählen. Eine Überschwemmung kann beispielsweise den Zusammenhalt und die Nächstenliebe fördern; ein Krieg kann dazu beitragen, dass die Menschheit sich vermischt, indem die Flüchtlinge in anderen Ländern aufgenommen werden.

Unsere aktuelle Zeitqualität fördert das Verständnis davon, dass alles miteinander verbunden ist. Die Ausmaße dieser Erkenntnis sind enorm – und in diesem Bewusstseinswandel befinden wir uns. Dafür bekommen wir passende Situationen geliefert und gewinnen neue Einsichten. Die Quantenphysik ist beispielsweise ein neuer Baustein für uns, um zu erkennen, wie tiefwirkend Verbundenheit ist. Macht zu erlangen und eigene Erfolge zu erzielen gehören der Vergangenheit an, jetzt geht es darum zu begreifen, wie man Verbundenheit lebt, wie sie wirkt und was daraus resultiert. Das ist der höhere Plan, es lohnt sich, mal einen Augenblick darüber nachzudenken ... im Kybalion heißt es weiter:

*„Die Weisen dienen auf den höheren, aber herrschen auf den niedrigeren Ebenen.“*

Dienen wir der Verbundenheit, beherrschen wir damit unser Leben. Wer sich nur um sich kümmert, wem es egal ist, was andere denken oder wie es ihnen aufgrund seines Verhaltens geht, der verhält sich in keiner Weise weise. Seinem Seelengefühl wird es schlecht gehen und er muss seinen Verstand immer wieder mit Rechtfertigungen überzeugen, dass er richtig gehandelt habe. Er wird durch diese „Brille“ sein Leben betrachten und sich bestätigt fühlen, nur werden sich Erfüllung und Glückseligkeit nicht einstellen. Wer sich in unserer heutigen Zeit der Verbundenheit hingibt, sich persönlich darin erweitert, diese zu leben und zu verstehen, wird in seinem Alltag Erfüllung finden. Er dient den höheren Ebenen und die Wirkungen auf den niedrigeren werden großartig ausfallen. Die höheren Ebenen umfassen in ihrer Zielsetzung immer das Wohl Aller. Jegliche Ursache, die dem Ego dient, wird am Ende eine bittere Erfahrung sein.

Die Gesetzmäßigkeit von Ursache und Wirkung hat viele Facetten. Auf den ersten Blick scheint das Prinzip simpel, aber es hat eine enorme Tiefe. Da nichts dem Gesetz entgeht und wir ständig denken, fühlen und handeln, können komplizierte Verstrickungen entstehen. Darum ist eine klare und eindeutige Linie von Vorteil.

Wenn wir über das Verliebtsein nachdenken, können wir gut erkennen, welche verschiedenen Aspekte in dem Prinzip von Ursache und Wirkung zu finden sind.

Liebe macht blind – wie wahr ist doch diese alte Volksweisheit. Das habe ich selbst schon erlebt und bekomme es gerade in meinem nahen Umfeld präsentiert. Die rosarote Brille, die wir aufhaben, lässt uns Menschen anders sehen, als viele andere das tun. Das ist auch gut so, denn sonst würden wir uns möglicherweise nicht auf diese Menschen einlassen. Sind wir verliebt, wird uns dieses Gefühl gegeben. Wir suchen es uns nicht aus, es überkommt uns – Amors Pfeil hat uns erwischt. Wie aus dem Nichts spielen unsere Gefühle verrückt; unser Verstand hätte sich bestimmt nicht auf diesen Typen eingelassen. Oft haben er oder sie nichts von dem, was man sich eigentlich gewünscht hätte – nicht das Aussehen, nichts an Erfolgen oder anderen Werten, die einem wichtig waren, und trotzdem hat es uns erwischt. Diese Situation kennen bestimmt viele von uns.

Da es keine Zufälle gibt, kann das nur zum Wohle für uns geschehen. Wenn wir uns nicht auf so einen Typ Mensch ausgerichtet haben, haben wir auch nicht die entsprechende Ursache für die Beziehung gesetzt. Wo liegt dann aber die Ursache für diese Partnerschaft? Wirken hier etwa höhere Pläne?

Oh ja, das macht Sinn. Es ist ganz wunderbar für jemanden, der von vielen eher negativ gesehen wird, weil sie entsprechende Erfahrungen mit ihm gesammelt haben. Und dann ist da auf einmal ein Mensch, der ihn ganz anders sieht ... jemand, der das Gute in ihm erkennt und an ihn glaubt. Damit bekommt er eine neue Chance im Leben, neue Erfahrungen zu machen. Jeder Mensch hat einen guten Kern; manchmal ist es nur schwer, diesen auch zu finden und auszuleben, wenn alle schon davon ausgehen, dass man ihn ganz bestimmt nicht lebt oder gar besitzt.

Die Liebe sieht nur das Gute, das, was möglich ist an all dem Wunderbaren. Sie verzeiht alles und versteht auch alles. Sie lässt geschehen und fordert nicht. Wer diese Liebe erfährt, hat eine wunderbare Chance. In der Energie der Liebe kann viel Gutes wachsen und gedeihen. In der Liebe liegt die Gelegenheit zur Wandlung. Erfährt jemand diese Liebe, sollte er dankbar sein und sie nutzen. Eine Partnerschaft kann nur wachsen und für beide zur Erfüllung werden, wenn diese Liebe auf Gegenliebe trifft. Erkennt man aber, dass die Liebe nicht in gleichem Maße zurückgegeben wird, erfährt man eine Enttäuschung. Diese Enttäuschungen lassen uns in der Regel enorm wachsen. Unser Selbstwert erfährt mehr Beachtung, wir stellen fest, was wir nicht wollen, und daraus entsteht schließlich die Erkenntnis, was wir wollen.

Auf dem Weg zu uns selbst treffen wir auf viele Menschen. Jeder davon passt perfekt zu uns. Was es genau ist, was so gut zu uns passt, muss jeder für sich herausfinden. Jeder Mensch in unserem Leben ist eine Bereicherung für uns. Durch einige Menschen wird uns etwas bewusst, etwas klar. Durch andere bekommen wir eine Chance zu lieben, uns zu erweitern, uns zu erkennen. Wiederum andere lassen uns unsere Erfüllung erleben, weil wir mit ihnen auf einer Wellenlänge schwingen. Es gibt viele Möglichkeiten. Welche uns durch unsere Mitmenschen eröffnet werden, finden wir heraus, indem wir achtsam sind – achtsam mit uns selbst und den anderen gegenüber.

Nicht nur die Liebe macht blind; jede Sichtweise macht uns blind für etwas. Sehen wir das Leben aus der Angst heraus, erkennen wir die Gelegenheiten nicht. Sehen wir das Leben aus der Gier heraus, können wir den Wert für das, was schon ist, nicht sehen. Sehen wir in allem immer das Gute, sehen wir die Gefahr und den vorhandenen Mangel nicht. Das kann schlimme Enttäuschungen zur Folge haben. Fokussieren wir uns auf etwas Bestimmtes, verlieren wir den Blick fürs Ganze. Halten wir an alten Erfahrungen fest, sehen wir die neuen Möglichkeiten nicht. Diese Aufzählung könnte ich bis ins Unendliche fortsetzen...

So ist unser Leben nun mal; entscheiden wir uns für das Eine, entscheiden wir uns auch immer gegen etwas. So wirkt das Gesetz der Polarität, gepaart mit dem Gesetz der Entsprechung. Wer will da noch urteilen? Wir müssen uns immer für eine Sichtweise entscheiden, uns bleibt keine andere Wahl. Auch wenn wir einfach alles geschehen lassen würden, wäre eben das die Wahl. Jeder sammelt seine Erfahrungen mit den Menschen, die in seinem Leben sind und mit den Sichtweisen, für die er sich entschieden hat. Lassen wir den anderen ihre Wahl und betrachten wir aufmerksam unsere.

Und was macht dich blind für etwas?

## ***Reinkarnation***

Wenn man sich mit der Hermetik beschäftigt, gelangt man irgendwann an den Punkt, an dem man sich mit der Reinkarnation, der Wiedergeburt, auseinandersetzen muss. Wenn ALLES dieser großen und verlässlichen Ordnung unterliegt, stellt sich doch die Frage: Welches Prinzip wirkt bei der Vergabe der Lebensumstände? Ist es nicht ungerecht, wenn der eine in eine Familie hineingeboren wird, in der er Unterstützung, Förderung der Talente und Anerkennung empfängt, ein anderer hingegen aber Schläge, Missachtung und Nöte in seiner Kindheit erfahren muss?

Beobachtet man das Leben genau und erfasst die Wirkungsweise der Hermetik, erkennt man ganz deutlich diese wunderbare Verlässlichkeit. Nichts entsteht zufällig, alles passt genau. Das Prinzip von Ursache und Wirkung ist allgegenwärtig. In jeder Situation findet man

die Wirkungsweise der hermetischen Prinzipien. Und wenn dem so ist, müssen sie entsprechend auch bei der Vergabe der Lebensumstände wirksam sein.

*Karma* ist der Begriff für Ursachen und Wirkungen, welche über ein irdisches Leben hinausgehen. Die Lehren der Reinkarnation sagen aus, dass wir immer wiedergeboren werden. Im Prinzip des Rhythmus geht es um Geburt, Wachstum, Reife, Niedergang, Tod und Wiedergeburt, alles unterliegt diesem ständigen Wandel. Die Wiedergeburt stellt dabei einen unserer größten und längsten Rhythmen dar.

Kommen wir zurück zur großen Ordnung, die ich persönlich so gerecht empfinde. Stellen wir uns einmal vor, es gäbe keine Reinkarnation, dann könnten wir uns „wie Sau auf Sofa“ benehmen, andere betrügen, quälen usw. Wenn wir uns dabei nicht erwischen ließen, wäre alles wunderbar; wir würden die Wirkungen unseres Verhaltens nicht erfahren und schon würde das Prinzip von Ursache und Wirkung nicht mehr verlässlich in das Konzept passen. Der Zufall würde bestimmen, ob der eine für seine Taten Wirkungen erfährt – und der andere eben nicht. Beziehen wir aber die Wiedergeburt mit ein, macht das ganze System wieder Sinn. Wir würden die Wirkungen unseres Verhaltens über dieses eine Leben hinaus spüren. Und das nennt man, wie schon gesagt, Karma.

Zum besseren Verständnis stellen wir uns einmal einen reichen Herrn adliger Herkunft vor, der in seinem Leben stets nur sich wahrnimmt. Die Belange seiner Frau und Familie überhört er großkotzig, er geht darüber hinweg, als hätten sie so gar keine Bedeutung. Er kann sich das Verhalten erlauben, denn schließlich ist er in seiner Wahrnehmung der Herr im Hause. Er ist der Mittelpunkt der Welt und findet sich so unglaublich wichtig, dass alle anderen nur eine geringe Bedeutung für ihn haben. Was sie dabei empfinden, interessiert ihn gar nicht. Nie hört er hin, wenn seine Frau ihm etwas für sie Wichtiges mitteilen möchte. Nie wird er irgendjemanden bei Entscheidungen einbeziehen, er bestimmt allein. Mitgefühl ist für ihn unnütze. Neben ihm leiden die Menschen – das will er aber nicht sehen und hören, auf diesem Auge ist er blind, auf diesem Ohr taub. So lebt er sein Leben und so endet es auch.

Das Gesetz des Karmas schafft Ausgleich. Das Prinzip von Ursache und Wirkung wirkt unaufhaltsam. In einem anderen Leben wird der adlige Herr wiedergeboren. Er leidet schon von Geburt an unter Schwerhörigkeit. Er bekommt nie so richtig mit, was andere sagen. Im vergangenen Leben hat ihn das nicht interessiert, in diesem Leben aber schon. Er leidet darunter, die anderen nicht richtig verstehen zu können. Er muss sich anstrengen, wenn er verstehen möchte und er hat das Bedürfnis danach. Sein unsterbliches Bewusstsein, seine Seele, erweitert sich. Diese beiden Erfahrungen bilden ein Ganzes. Nur durch das Erleben beider Pole versteht er letztlich, was Verbundenheit ausmacht.

Würde man diese Situation anders betrachten, aus einer anderen Sichtweise heraus beurteilen, würde man vielleicht so denken: Ein Kind wird mit einer gravierenden Schwerhörigkeit geboren. Das arme Kind leidet unter Gleichgewichtsstörungen und hat es schwer im Leben. Wie ungerecht, man empfindet Mitleid.

Aus der Perspektive der Wiedergeburt ist jede Situation eingebunden in das Prinzip von Ursache und Wirkung. Es gibt daher keinen Grund *Mitleid* zu haben, *Mitgefühl* kann beim Erleben allerdings Unterstützung bieten. Wir alle haben schon zahlreiche Leben hinter uns. Wir waren alle schon einmal Täter und Opfer. Wir sammeln Erfahrungen und erweitern unser Bewusstsein, nicht nur Tag für Tag, sondern Leben für Leben.

Neben den Überlegungen zur Wirkungsweise der Prinzipien lassen mich auch eigene Erfahrungen und die Einblicke in die Akasha-Chronik zu der Überzeugung gelangen, dass wir reinkarnieren.

In den Lesungen in der Akasha-Chronik werden heutige Ereignisse immer wieder mit Ursachen aus vergangenen Leben erklärt. Ein für mich sehr erweiternder Einblick war beispielsweise folgender:

Das Elend und die schlechten Lebensbedingungen in Afrika stehen im Zusammenhang mit der Sklavenhaltung in Amerika. Die „Schwarzen“ wurden als Sklaven unter unmenschlichen Bedingungen erniedrigt. Das Gesetz des Karmas gleicht aus. Viele der ehemaligen Sklaven-Besitzer sind heute in Afrika inkarniert, sie erleben ihren Ausgleich als „Schwarze“.

Diese Erkenntnisse sollen nicht dazu führen, dass wir unser Mitgefühl beiseiteschieben. Sonst würden wir im Falle einer Vergewaltigung am Ende nur sagen: „Na, bist du dabei dein Karma auszugleichen?“, statt zu helfen. Alles, was sich für uns nicht gut anfühlt, ist es wert, verbessert zu werden. Jede Form, die Verbundenheit und Liebe schafft, führt zu einem glücklicheren Leben. Ursache und Wirkung sowie Karma sind keine einfach nur zu erlebenden Lektionen, sondern bieten immer die Chance zur Erweiterung und Mitgestaltung. Wir haben in jeder Situation die Wahl, wie wir reagieren wollen, diese Tatsache bleibt auch bei der Wirkung des Karmas bestehen.

Eigene Reinkarnationserfahrungen kommen dann zum Tragen, wenn es an der Zeit ist. Ich persönlich habe einige Erinnerungen an vergangene Leben. Dafür musste ich nichts tun, sie waren auf plötzlich da. Einmal schaute ich in die Wolken und die Stimmung und Wolkenformationen beförderten mich in ein vergangenes Leben. Ganz deutlich erlebt man dann eine Szene daraus, als würden wir uns an etwas gerade Geschehenes erinnern. Auch die Zusammenhänge, in die das so Erlebte einzuordnen sind, sind in diesen Momenten klar. Es gibt Reinkarnationstherapien, Meditationen und Orakel, die einem einen Einblick bieten können. Jeder muss nach seinem eigenen Gefühl gehen, ob und wie er sich mit seinen vergangenen Leben auseinandersetzen möchte.



## *Ursache-Wirkungsketten*

Wenn man sich bewusstmacht, was aufgrund der eigenen Ausrichtung oder des eigenen Verhaltens geschieht, erkennt man die Entsprechungen, die einem begegnen, leichter. Ich habe vor ca. 20 Jahren damit begonnen, mir ein Ursache-Wirkungs-Denken anzueignen und erkenne darum sehr schnell, was das, was ich erlebe, mit mir zu tun hat. Auf der anderen Seite überlege ich, was ich tun muss, um das zu erreichen, was ich erleben möchte. Dadurch bestimme ich selbst, welche Wirkungen auf mich zukommen. Lange Zeit meinte ich, dass selbstverständlich jeder, der das Gesetz von Ursache und Wirkung kennt, ebenfalls so denken müsste. Leider musste ich feststellen, dass dem nicht so ist. Darum möchte ich hier die passenden Anregungen liefern, als Denkanstoß für die Zukunft. Ich werde zunächst ein paar Negativbeispiele darstellen, um dann mit den positiven abzuschließen.

### Ärger:

Ärger erzeugt Enge, man fühlt sich schlecht, ist in Gedanken bei dem anderen oder worüber man sich ärgert – daraus erfolgt keine Veränderung, sondern das Halten oder sogar das Verstärken des Ärgers. Damit setzt man eine Ursache für neuen Ärger.

### ↳ Enge:

Durch die Enge kann man nicht über den Tellerrand hinausschauen, man kann keine höhere Sichtweise einnehmen und erkennt keinen Ausweg, man bleibt in der Situation gefangen und kann keine neuen Gedanken fassen. Man fühlt sich schlecht, der Selbstwert geht nach unten, man kann dem anderen oder der Situation keine Wertschätzung gegenüber empfinden. Mangelgedanken entstehen, weil man sich nur auf das konzentriert, was man nicht möchte.

### ↳ Schlechter Selbstwert:

Man traut sich nichts zu, weil man den eigenen Wert nicht erkennt. Man strahlt Unsicherheit aus, fühlt sich wertlos und wieder schlecht.

### ↳ Mangelgedanken:

Mangelgedanken stoßen uns darauf, was alles nicht geht, was fehlt oder noch nicht richtig ist. Solche Gedanken erzeugen Mangel in der Wirkung – neuer Mangel wird hervorgerufen: Mangel an Gesundheit, Mangel an finanziellen Mitteln, Mangel an Achtung usw. Darüber kann man sich dann wieder ärgern oder Ängste entstehen lassen. Die Gefahr einer Abwärtsspirale resultiert daraus, wenn man sie nicht unterbricht und bewusst mit der gegebenen Situation umgeht.

↳ Ängste:

Ängste erzeugen Unsicherheit und ziehen das an, wovor man sich fürchtet. Eine Angst bezieht sich immer auf etwas Bestimmtes; wer sich gedanklich mit der Angst beschäftigt, setzt damit die Ursache dafür, dass genau das eintritt, wovor man sich ängstigt. Oder es lässt einen erst gar nicht in eine Aktion oder Handlung kommen, da man sich nicht mit dem gewünschten Ergebnis, sondern mit der Furcht beschäftigt. Um zu erleben, was man möchte, muss man darüber nachdenken, und nicht über die Angst, es nicht zu erreichen.

↳ Unsicherheit:

Unsicherheit ist die Ursache für zaghaftes, vorsichtiges Herangehen; es fließt nicht genug Energie in die gewünschte Handlung und führt infolgedessen zu keinem guten Ergebnis. Die Unsicherheit wird dadurch bestätigt, das Ergebnis bleibt unklar oder ist möglicherweise nur zum Teil erreicht. Das kann wiederum zur Folge haben, dass man sich selbst keine Anerkennung zollt und so der Selbstwert sowie das Selbstvertrauen sinken oder sich nicht positiv aufbauen können.

↳ Vorsicht:

Vorsicht erzeugt Zurückhaltung und die Ausrichtung auf das, wovor man sich fürchtet. Man nimmt eine achtsame Haltung ein, die sich vor dem vorsieht, was alles schiefgehen könnte. Damit ist der Fokus wieder auf das gerichtet, wovor man Angst hat, und schon ist man erneut dabei, Ursachen für die Angst zu setzen.

↳ Zurückhaltung:

Zurückhaltung ist die Ursache dafür, dass man nicht alles gibt, was möglich wäre. Als Wirkung kann man dann auch nicht erwarten, alles zu erreichen.

↳ Arroganz:

Damit stellt man sich über jemand anderen und gibt sich hochmütig. Gleichzeitig erniedrigt man den anderen, um sich besser zu fühlen. Ein Ausdruck davon, dass man sich selbst nicht gleichwertig fühlt. Der eigene Selbstwert ist nicht gut ausgebildet, sonst müsste man sich ja nicht selbst darstellen und mit jemandem vergleichen, der aus der eigenen Sicht nicht so gut abschneidet. Als Wirkung kann man nur erleben, wie man bewertet wird oder Menschen begegnet, die man als „besser“ ansieht und so den eigenen Wert geringer wahrnimmt.

↳ Sich über einen anderen stellen:

Sich über jemand anderen zu stellen schafft Isolation und verhindert Verbundenheit. Außerdem stellt man sich über sich selbst oder besser ausgedrückt, man lehnt sich selbst ab, denn alles, was wir erleben, zeigt uns einen Teil von uns. Wenn wir andere negativ

bewerten, tun wir das auch mit uns selbst. Irgendetwas lehnen wir bei uns selbst ab, der andere zeigt es uns nur auf. Man möchte besser sein als man wirklich ist. Als Wirkung folgt, dass man nicht ehrlich zu sich selbst ist und auch nichts verändern kann, weil man nicht erfasst, wo man tatsächlich steht – außer der eigenen Entwicklung im Weg.

↳ Hochmut:

Andere Ausdrücke dafür sind: Stolz, Überheblichkeit, Eitelkeit, Einbildung. Die Wirkungen sind dieselben wie die oben genannten. Eine weitere wäre noch, dass man von anderen auch nicht so gesehen wird, wie man wirklich ist, und damit sicherlich auch nicht richtig verstanden werden kann.

↳ Beleidigt sein:

Beleidigt zu sein bewirkt Isolation, man bildet sich ein, nicht verstanden zu werden. Erwartungen werden nicht erfüllt, man fühlt sich verletzt, gibt anderen die Schuld und übernimmt keinerlei Verantwortung für die entstandene Situation. Die Auswirkung ist Abgrenzung, man kann mit dieser Haltung nicht zusammenkommen und bemitleidet sich schließlich selbst.

↳ Isolation:

Isolation bewirkt Einsamkeit. Man bekommt keinerlei Hilfe von außen und wird auf sich selbst zurückgeworfen. Das kann zur Besinnung führen, aber nur, wenn man sich selbst ehrlich betrachtet. Ansonsten kann Einsamkeit auch dazu führen, dass man im eigenen Saft schmorrt, es fehlt die Befruchtung von außen. Einsamkeit kann auch dazu führen, dass man sich selbst bemitleidet. Im besten Fall führt Einsamkeit zu uns selbst.

↳ Das Gefühl nicht verstanden zu werden:

Dieses Gefühl resultiert meist aus der eigenen, unklaren Haltung zu sich selbst und einem zu geringen Verständnis dessen, was man will. Es kann aber auch eine Folgewirkung mangelnden Interesses oder Verständnisses für andere sein. Aus dem Gefühl heraus nicht verstanden zu werden, werden möglicherweise Ursachen gesetzt, die dazu führen, dass man so wirkt, als würde man sich abgrenzen oder schwierig sein. Die anderen kommen nicht an einen heran, können sich nicht einfühlen und einen somit auch nicht so gut verstehen. Das Bedürfnis nach Verständnis wiederum kann dann eine ziemlich egoistische Schwingung aussenden.

↳ Sich verletzt fühlen:

Wir fühlen uns immer dann verletzt, wenn wir uns entschieden haben, anderen die Schuld zu geben und nicht bereit sind, die Verantwortung für die Situation mitzutragen. Die Wirkung kann bis zur Opferrolle gehen. Man fühlt sich machtlos und kann daran verzweifeln.

↳ In der Opferrolle:

Man fühlt sich schwach und ist nicht bereit, in die Handlung zu kommen, um Veränderungen anzugehen. Man übergibt anderen die Macht und Verantwortung dafür, wie es einem geht, und ist davon abhängig, wie sich der andere verhält.

↳ Machtlosigkeit:

Aus Machtlosigkeit resultieren ein sehr geringer Selbstwert und ein nicht sonderlich gut ausgeprägtes Selbstbewusstsein, da man sein ganzes Bewusstsein auf die Macht und die Handlungen des anderen legt. Man schaut nicht zu sich, „macht“ nichts mehr, weil man sich machtlos fühlt, man reagiert nur noch. Man übergibt seine gesamte Verantwortung und vernachlässigt seine eigenen Wünsche, Ziele und Träume. Man ist nicht ehrlich zu sich selbst und erkennt nicht, dass man sich selbst in diese Lage gebracht und immer die Wahl hat, wie man auf Handlungen eines anderen reagieren möchte.

↳ Schuldig sprechen:

Die Verantwortung für das eigene Scheitern wird übergeben, man nimmt auch hier die Eigenverantwortung nicht an. Als Wirkung kann daraus entstehen, dass man sich hilflos fühlt und das Vertrauen verliert. Machtlosigkeit und das Einnehmen der Opferrolle können die Folge sein. Wer anderen die Schuld gibt, hat seine eigene schöpferische Kraft nicht erkannt und wird es schwer haben, sein Leben nach seinen Vorstellungen zu gestalten. Er wird sich möglicherweise davon abhängig machen, was andere ihm raten oder sagen. Hier kann auch eine Endlosschleife von negativen Wirkungen entstehen, wenn nicht irgendwo die Ursachen dafür unterbrochen werden.

↳ Bedenken:

Bedenken wie „Ja, aber...“ führen zum Aufbau von Widerständen, die den Energiefluss behindern und im schlimmsten Fall zu Blockaden führen können. Der Gegenüber kann sich abgelehnt fühlen. Wer sich immer mit dem beschäftigt, was alles zu bedenken wäre, ist auf Mängel, Schwierigkeiten, Probleme und Hindernisse ausgerichtet – diese zieht er dann auch in sein Leben und sieht immer mehr davon. Wer sich so verhält, wird sicher nicht erleben, dass es auch mal einfach sein kann.

↳ Widerstände:

Widerstände erschweren das Vorankommen, vergleichbar mit der Anstrengung gegen den Wind zu gehen oder den Strom zu schwimmen. Die Kraft und Energie wird gebraucht sich dort zu halten, wo man ist, und nicht für Neues eingesetzt. Der Widerstand richtet auch die Aufmerksamkeit auf das, was man nicht möchte; somit hat man keine Kapazitäten mehr frei für das, was man eigentlich will. Widerstände können zur Trennung führen und weitere Widerstände als Erlebnis anziehen, wenn es um eigene Ideen

geht. Wer viel im Widerstand ist, erlebt sein eigenes Leben auch voller Hindernisse und Widerstände.

↳ Blockaden:

Blockaden versperren die klare Sicht und lassen uns nicht erkennen, um was es wirklich geht. Sie behindern unser Vorankommen.

↳ Ablehnung:

Ablehnung ist eine Erweiterung des Widerstands und zieht all das nach sich, was dieser hervorruft. Ablehnung kann zu einem geringen Selbstwert führen, da man nur auf das ausgerichtet ist, was man ablehnt und das Wertvolle in der Situation nicht beachtet. Wer das ablehnt, was ihm das Leben bietet, ist mit sich selbst nicht einverstanden, weil man letztendlich immer nur sich selbst erlebt. Somit lehnt man einen Teil seines eigenen Selbst ab. Um einen Wandel zu erzeugen, muss man diesen Teil erstmal annehmen. Ablehnung kann auch dazu führen, dass wir das, was wir ablehnen, wieder auf den Weg schicken, um es dann zu einem späteren Zeitpunkt nochmals zu erleben.

↳ Drohungen:

Drohungen sind Auslöser für Ängste, der Drohende möchte dem anderen bewusst Angst machen. Somit gelten für den Drohenden die oben beschriebenen Wirkungen der Ängste. Außerdem folgt die Energie der Aufmerksamkeit, also dem Gegenstand der Drohung. In logischer Folge zieht man diesen dann unweigerlich an. Zudem führen Drohungen auch zur Abneigung und schaffen Distanz. Als Wirkung erfährt man Isolation und Einsamkeit. Drohungen sind verbale Gewaltanwendungen und können dazu beitragen, dass der andere sich machtlos fühlt. Diese Machtlosigkeit fällt dann auf den Drohenden zurück.

Wer droht, verschließt sich der Verbundenheit und wird auch keine neuen oder anderen Lösungswege finden. Somit sind Drohungen auch Einbahnstraßen, die am Ende in eine Sackgasse führen. Wer droht und Druck ausübt, erschafft eine Resonanz auf Wut und Zorn, dieses wird der Druckausübende in sich selbst finden und somit als Entsprechung im Außen erfahren.

↳ Wut und Zorn:

Wutausbrüche trennen uns mit voller Wucht von der Liebe. Sie führen zur Machtlosigkeit, deren Wirkung schon oben beschrieben ist, und machen einsam. In dieser Haltung ist nichts Produktives oder Wachstumsförderndes möglich. Die Wirkungen sind zerstörend und trennend.

Wenn die Wut als Antrieb zur Veränderung oder um sich für etwas einzusetzen gebraucht wird, kann sie auch als Motor fungieren. In diesem Falle wird die Wirkung Veränderung und ein gutes Gefühl hervorrufen.

↳ Kritisieren:

Kritik kann im besten Fall zu neuen Ideen und Sichtweisen führen. Ich möchte hier aber auf das sich immer wiederholende kritische Verhalten eingehen. Jemand, der immer und überall etwas zu kritisieren oder zu nörgeln hat, wird die schönen und wertvollen Dinge im Leben nicht sehen. Er wird als Wirkung immer mehr entdecken, das verbessert werden könnte. So jemand hat auch immer das Haar in der Suppe, die Gräte im Fisch oder den Kirschkern im Kuchen. Er stellt sich mit seinem Verhalten über den anderen. Die Auswirkungen dazu habe ich weiter oben bereits beschrieben.

Außerdem wird er selbst wenig Anerkennung und Wertschätzung von anderen bekommen. Wahrscheinlich wird ihm auch nicht mehr alles erzählt und er nicht mehr gern einbezogen werden. Mögliche Folgen sind Einsamkeit und das Zurückwerfen auf sich selbst.

↳ Die eigene Meinung unterdrücken:

Unterdrückt man seine eigene Meinung, wird sie zunehmend verkümmern, bis man sich irgendwann gar keine mehr bildet und in Abhängigkeit der Denkanstöße anderer gerät. Der Selbstwert wird immer kleiner, die Machtlosigkeit wächst, Hilflosigkeit tritt ein. Man nimmt keinen Anteil mehr am Geschehen oder dem Leben anderer. Die Freude lässt nach, da man ja nicht mehr weiß, was einem überhaupt Freude machen würde. Man reagiert nur noch und agiert nicht mehr. Entscheidungen zu treffen fällt zunehmend schwerer; Ziele, Wünsche und Visionen fehlen, Depressionen können die Folge sein.

Es kann sicherlich heilsam sein, sich die negativen Wirkungsketten anzuschauen. Jede dieser Ketten führt zu einer neuen negativen Eigenschaft, die Spirale windet sich immer tiefer. Dabei ist zu bedenken, dass man in jedem Moment die Wahl hat und sich auch immer anders entscheiden kann. Ob ich das Leben nur an mir vorüberziehen lasse und keinen Anteil mehr nehme oder ob ich mich für meine Mitmenschen interessiere und somit die negative Wirkungskette unterbreche, liegt allein in meiner Hand. Jeder kann zu jeder Zeit wählen! Wir leben in einem Meer der Möglichkeiten und haben die Freiheit selbst zu entscheiden. In den seltensten Fällen gibt es nur einen Weg. Das sind dann die zwingenden Wandlungen, die uns dabei helfen, einen neuen Weg zu gehen. Sehr oft kann uns das Prinzip der Polarität beim Durchbruch negativer Wirkungsketten helfen. Schau dazu in das Polaritäten-Lexikon am Ende dieses Buches.

Natürlich gibt es auch positive Wirkungsketten. Integrieren wir diese in unser Leben, wird der Alltag zum Freudenfest, das Leben zum Genuss und zur Erfüllung. Von diesen Wirkungsketten wollen wir uns nun auch einige genauer anschauen.

### Anerkennung:

Anerkennung führt dazu, dass man sich mit anderen verbindet. Weil man im anderen etwas erkennt, das man wertschätzt, wächst die Zuneigung ihm gegenüber. Anerkennung und Lob lassen uns wachsen und machen uns mutiger, weil wir erfahren, dass wir etwas gut gemacht haben. Erkennt jemand anderes etwas von uns an, wird uns selbst auch bewusst, was wir wie gut machen. Dadurch wachsen der Selbstwert und das Selbstbewusstsein. Wir erkennen das Wertvolle und unser innerer Reichtum wächst. Innerer Reichtum führt zu äußerem Reichtum, wie innen so außen. Alles, was wir geben, kommt zu uns zurück.

### ↳ Verbundenheit:

Wir erweitern unser Bewusstsein, wenn wir nicht nur bei uns sind und über uns selbst reflektieren. Jegliche Verbundenheit macht unser Sein ein Stück größer, wir entfalten uns über unsere Verbindungen und bekommen mehr Chancen und Möglichkeiten. Tiefe Verbundenheit löst Glücksgefühle und Liebe aus. Da alles mit allem verbunden ist, ist die Verbundenheit die Essenz des Lebens. Wer das einmal verstanden hat, wird sich dafür öffnen, die Verbundenheit zu spüren und zu erleben. Jegliches Getrenntsein ist nur eine Illusion, die wir in uns selbst kreiert haben. Es gibt viele Wege der Verbundenheit, ein jeder trägt ein anderes Kleid.

### ↳ Wertschätzung:

Wer in der Wertschätzung ist, hat den Schatz gefunden, der in einem anderen Menschen, einer Sache oder einem Ding liegt. Wer diese Werte erkennt, lebt in der Wahrnehmung des Reichtums, daraus resultiert mehr Reichtum auf allen Ebenen. Wo etwas wertvoll oder reichlich vorhanden ist, kann sich kein Mangel niederlassen. Somit ist Wertschätzung der beste Schutz vor Mangel.

### ↳ Zuneigung:

Zuneigung führt im besten Fall zur Liebe. Sie schafft Verbundenheit und Gemeinsamkeiten. Zusammen fühlt man sich stärker, Zuneigung führt also auch zur Kraft. Sie hilft uns dabei uns zu öffnen; dort wo Zuneigung herrscht, fällt alles leichter.

### ↳ Mut:

Wer mutig ist, kann mehr erreichen und ergreift einfach mehr Chancen als jemand, der ängstlich ist. Mut macht stark. Der Mutige wird mehr Erfahrungen sammeln und dadurch wachsen und sich erweitern. Er kann sich vieles vorstellen und damit auch erleben – Buntes, Vielfältiges, Abwechslungen und Abenteuer inbegriffen.

### ↳ Selbstwert:

Wer seinen eigenen Wert schätzt, fühlt sich wertvoll. Wer sich wertvoll fühlt, kann mehr erreichen, weil er sich mehr zutraut. Ein guter Selbstwert führt zu innerem Reichtum

und Zufriedenheit, da kein innerer Mangel herrscht. Man sieht überall das Wunderbare und Wertvolle und wird so immer mehr vom Leben erfüllt. Wer sich selbst wertvoll findet, wird auch von seinen Mitmenschen so gesehen. Man bekommt viel Anerkennung und Wertschätzung zugesprochen. Es wird einem etwas zugetraut, die eigene Meinung wird immer wieder gefragt sein. Weitere und tiefere Verbundenheit entsteht. Wo ein Wert gelebt wird, kann sich kein Mangel ausbreiten.

↳ Selbstbewusstsein:

Nur wer sich seiner selbst bewusst ist, wer weiß, wie er ist, was er ist und was er sein möchte, kann sich selbst abholen und erkennen, ob es so, wie es ist, passt oder was gegebenenfalls zu verändern ist. Man kommt leichter in die Tat und in Wandlungsprozesse. Man ist machtvoll, weil man weiß, wo man steht und wohin man möchte. Man kann Entscheidungen treffen und sich Ziele setzen, eine eigene Meinung bilden und sich dafür engagieren.

↳ Innerer Reichtum:

Innerer Reichtum führt zu weiterem Reichtum. Dadurch entsteht Dankbarkeit. Wer seinen inneren Reichtum, die Liebe, die Wertschätzung, die Verbundenheit, die Zufriedenheit und das Glück in sich gefunden hat, wird dieses auch nach außen tragen. Damit kommt all das wieder auf uns zurück und erweitert sich unaufhaltsam. Die eigene Persönlichkeit entfaltet sich und wird größer und größer.

↳ Glück:

Glück ist ein Bewusstseinszustand, der einem den Blick und das Erleben für das Gute und Schöne klärt. Glück ist auch ein Ausdruck von Dankbarkeit. Wer glücklich ist, zieht Glück an und wird in allen möglichen Situationen wahrnehmen, was für ein Glück er hat. Glück ist immer und überall vorhanden, das kann aber nur der Glückliche erkennen. Glück führt zu Freude und vermehrt sich ständig.

↳ Liebe:

Liebe ist die größte, verbindende Energie, die uns zur Verfügung steht. Liebe macht glücklich. Liebe verbindet. Liebe erfüllt. Liebe macht reich. Liebe bringt Erfolg. Liebe ist der beste Weg. Liebe macht weise. Um es kurz zu machen: Wer in der Liebe ist, kann alles erreichen! Die Liebe ist die größte Macht auf Erden. Liebe kann alles ermöglichen. Wer liebt, steht in Verbindung mit seiner Seele und dem ALLUMFASSENDEN. Das Beste, das dir passieren kann, ist die Liebe. Diese zeigt sich in vielen Facetten: Die Liebe zu einem Partner, Nächstenliebe, Tierliebe, Eigenliebe, die Liebe zur Natur, zur Arbeit, zum Hobby usw.

Liebe dein Leben und alles, was du tust – dann hast du die Garantie für ein wundervolles Leben.



↳ Freude:

Freude führt zur Ausgelassenheit, zum Loslassen. Alles Belastende fällt ab. Wer sich freut, hat keinen Raum für Sorgen oder Ähnliches. Freude zieht neue Situationen an, über die wir uns wieder freuen können. Freude macht groß, in uns erweitert sich der Raum für positive Erfahrungen. Freude löst Anspannungen und führt zur Großzügigkeit. Sie erleichtert das positive Denken, zieht freundliche Menschen an und sorgt dafür, dass uns Freundlichkeit begegnet. Freude steckt an und verbindet.

↳ Erfolg:

Erfolg stärkt unseren Selbstwert und zieht neue Erfolge nach sich. Er führt zu mehr Risikobereitschaft und diese wiederum zu neuen Erfahrungen und Wachstum. Erfolge machen uns sicher und lassen uns erkennen, was in uns steckt. Erfolge sind die Wirkungen guter Zielsetzungen.

↳ Ausgelassenheit:

Ausgelassenheit löst Spannungen und führt zur Freiheit. Gute Laune geht mit Ausgelassenheit Hand in Hand. Das zieht wieder positive Ereignisse und Erfahrungen an. Ausgelassenheit lässt alles Unnatürliche abfallen und kann im besten Fall zu Authentizität führen. Im Ausgelassensein liegt auch Vertrauen.

↳ Loslassen:

Loslassen zieht neue Erfahrungen nach sich, führt zur Freiheit und ermöglicht neue Sichtweisen, die man nur durch Abstand gewinnen kann. Man unterstützt durch das Loslassen den Fluss des Lebens und kann sich dadurch leichter weiterentwickeln. Es lässt Vertrauen wachsen, weil man erkennt, dass sich ständig alles verändert und das Loslassen den eigenen Rhythmus unterstützt.

↳ Großzügigkeit:

Großzügigkeit macht reich, denn alles, was wir geben, kommt zu uns zurück. Sie verbindet uns miteinander und schafft Freude. Dankbarkeit wird eine Erfahrung sein, die uns entgegengebracht werden wird. Wer großzügig ist, wird vom Leben auch großzügig Chancen und Möglichkeiten geboten bekommen. In der Großzügigkeit liegt der Schlüssel zum Reichtum und zur Freiheit.

↳ Positives Denken:

Positives Denken führt zu positiven Ergebnissen. Man zieht das an, womit man sich beschäftigt. Wer positiv denkt, wird überall etwas Positives entdecken. Viele dieser Erfahrungen bringen Begeisterung mit sich, Freude, Dankbarkeit, Erfolg und Liebe. Positives Denken öffnet uns viele Türen und macht uns mutig.

↳ Freundlichkeit:

Freundlichkeit verbindet und öffnet für den Austausch. Wer freundlich ist, wird auch freundlich behandelt. Ein Lächeln kann Türen öffnen und Mauern abtragen. Freundlichkeit führt zu einem achtsamen Umgang und kann die Pforte zum Humor sein. Freundlichkeit ist das „Kleingeld“ der Freude.

↳ Authentisch sein:

Authentizität erleichtert uns das Leben. Wer authentisch ist, ist echt und ehrlich, erlebt sich selbst und erkennt schneller, was zu ihm passt. Wer authentisch ist, wird von der Außenwelt so angenommen, wie er ist. Er erlebt eine große Akzeptanz und Achtung und wird verstanden und erkannt. Wer authentisch ist, verbiegt sich nicht mehr und bleibt somit auch eher gesund.

↳ Vertrauen:

Wer anderen vertraut, dem wird auch Vertrauen entgegengebracht. Wer vertraut, wird vieles erreichen, mehr wagen und Erfolg anziehen. Wer vertraut, der traut sich was, ist mutig. Vertrauen schafft auch wieder Verbundenheit und führt zu einem guten Selbstwert, positive Erfahrungen werden wachsen, die dann nach und nach noch mehr Vertrauen und Selbstvertrauen schaffen.

Wer vertraut, kann auch mal etwas abgeben und gewinnt somit Freiräume. Wer vertraut, kann sich anvertrauen und seine Sorgen teilen. Wer vertraut, kann sich führen lassen und so neue Wege finden, die ihm selbst nicht eingefallen wären.

↳ Begeisterung:

Begeisterung ist eine Steigerung von Freude und zieht alle Wirkungen selbiger nach sich. Außerdem trägt sie zu einem bewussten Prozess bei, der den inneren Reichtum wachsen lässt. Der Geist spielt hier die zentrale Rolle, der von etwas ganz Bestimmten erfüllt ist und dafür ein Bewusstsein entwickelt. Darin liegt eine enorme Wertschätzung. Begeisterung erschafft immer Reichtum von etwas ganz Bestimmtem. Begeisterte Menschen sind außerdem unglaublich lebendig und aktiv, sie sind eher mittendrin als nur dabei.

↳ Mitgefühl:

Mitgefühl führt zu Verbundenheit, es stärkt unsere Gefühlswelt und lässt uns mehr und mehr unsere Seele wahrnehmen. Es ist ein Schritt zur Liebe, die sich daraus entwickeln kann. Wer Mitgefühl auslebt, ist auch seinen eigenen Gefühlen näher und erlangt Verständnis und Erkenntnis. Mitgefühl ist das Tor zu neuen Erfahrungen und Erweiterungen, ein Weg zur Weisheit.

↳ Verständnis:

Verständnis – gepaart mit Mitgefühl – verbindet die rationelle und die emotionale Ebene, zusammen ist das ein wertvoller, innerer Reichtum. Wer Verständnis aufbringt, hat in der Regel schon etwas verstanden oder selbst erlebt. Verständnis verbindet auch wieder, es gibt Halt und Stärke, führt zu neuen Entscheidungen und Erfahrungen, die wiederum Erweiterungen mit sich bringen.

↳ Erkenntnisse:

Ähnlich dem Verständnis haben wir bei neuen Erkenntnissen bereits etwas erkannt, wir haben es gesehen und begriffen. Erkenntnisse sind die Grundlage für Veränderungen und Entscheidungen. Wer seine Erkenntnisse anwendet, erweitert sich und bekommt jede Menge neuer Erfahrungen und Chancen. Wer seine Erkenntnisse nur im Geiste trägt, dem werden sie schnell zur Last, da er gegen seine eigene Entwicklung handelt, indem er nicht in die Handlung kommt. Nicht gelebte Erkenntnisse führen zur Krankheit, gelebte Erkenntnisse können heilen und Probleme auflösen. Erkenntnisse ziehen meist neue Situationen nach sich, in denen die gewonnenen Erkenntnisse angewendet werden können, oder führen zu ganz neuen Möglichkeiten, die auf den gelebten Erkenntnissen aufbauen.

↳ Die eigene Meinung äußern:

Das Äußern der eigenen Meinung führt zur Authentizität. Du erreichst deine Ziele schneller, wenn du dich mit deiner Meinung zeigst, nur so kannst du auch eher Hilfe bekommen. Das Leben um dich herum wird sich auch entsprechend gestalten. Du wirst dir deiner selbst auch immer sicherer und findest Klarheit – Klarheit führt zu mehr Erfolg. Äußerst du deine Meinung, schaffst du Verbundenheit; nimmst du dich zurück, kann sich niemand mit dir verbinden. Wenn du dich öffnest, öffnest du die Türen zu möglichen Verbindungen, die dir entsprechen und dir guttun, du findest leichter Menschen, die mit dir auf einer Wellenlänge sind.

Die Ursache-Wirkungsketten auf der geistigen Ebene können wir uns erschließen, indem wir etwas nachdenken und uns unsere geistige Haltung bewusstmachen. Wir bekommen das, was wir geben oder leben, zurück. Es ist ein verlässliches Gesetz, auf das wir bauen können. Wenn wir geizig sind oder nur wenig geben, wird das Ergebnis entsprechend ausfallen. Einige Energien bedingen sich, sind sich ähnlich und schwingen sich gegenseitig an. Sprechen wir beispielweise Anerkennung aus, schwingt automatisch der Selbstwert an. Diese Ketten kann man nutzen, um weise auszuwählen, was einem dabei dient, etwas Bestimmtes zu erreichen.

Die geistigen Ursache-Wirkungsketten kann man analog zu chemischen Reaktionen sehen, die entstehen, wenn verschiedene chemische Elemente zusammengemischt werden. Ist dein Geist nicht rein, ist dabei zu bedenken, dass die gewünschte Wirkung ausbleiben

oder anders ausfallen kann. Alles, was an Gedanken, Überzeugungen und Ausrichtungen zusammenkommt, wirkt auch zusammen, und daraus entsteht das Ergebnis. Darum ist es auch an dieser Stelle wieder wichtig zu erwähnen, dass wir unseren Geist immer wieder neutralisieren sollten. Finde Klarheit in der Stille und Meditation, bevor du neue Ursachen setzt.

## *Zusatzinformationen aus der Akasha-Chronik zum Prinzip von Ursache und Wirkung*

Beim Einblick in die Akasha-Chronik durfte ich die Zusammenhänge zwischen Ursache und Wirkung und der Polarität erfassen. Jede Ursache setzt eine Schwingung frei, die den positiven sowie den negativen Pol der gleichen Sache anschwingen lässt. Da die beiden Pole nicht voneinander getrennt werden können und sich gegenseitig bedingen, wirken sie auch immer zusammen.

Wenn wir eine bewusste Ursache für eine von uns erwünschte Wirkung setzen, haben wir in der Regel unser Bewusstsein auf diese Wirkung gerichtet. Wir erleben diese Ursache-Wirkungsverknüpfung praktisch in einem hellen Licht, sehr bewusst und energiegeladen, wir sind auf diesen Vorgang fokussiert. Sobald das erwünschte Ergebnis hervorgetreten ist, entlädt sich die Energie in Begeisterung, Freude, Dankbarkeit oder Ähnlichem. Das ist das, was wir bewusst wahrnehmen. Auf der unbewussten Seite, für uns im Dunklen, fließt die Energie abgeschwächt weiter, bis sie den Gegenpol erreicht hat. Erst dann ist das Thema „rund“ oder vollendet. Uns begegnet dann zu einem späteren Zeitpunkt unsere Polarität. Dazu ein Beispiel:

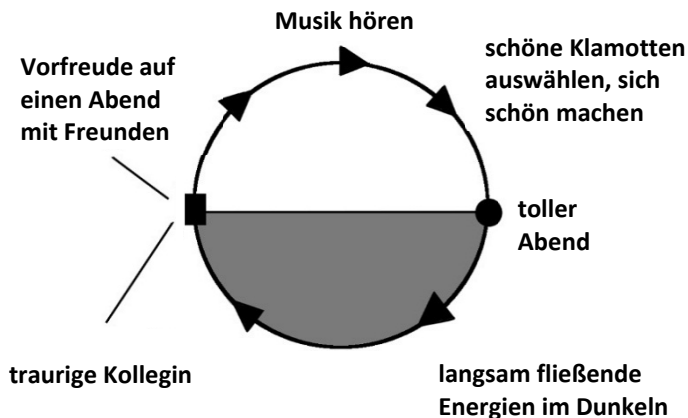
Ihr habt euch bewusst auf Freude und Ausgelassenheit ausgerichtet. Ihr habt eure Schwingung auf die Ebene der Freude gebracht, indem ihr entsprechende Musik gehört und fröhlich mitgesungen habt. Ihr erlebt einen tollen Abend mit euren Freunden, genauso wie ihr es euch vorgestellt habt, ausgelassen und mit viel Freude. Darüber seid ihr natürlich sehr erfreut, wenn nicht sogar begeistert; die erwünschte Wirkung ist eingetroffen. Am nächsten Tag breitet sich Dankbarkeit für den Abend und für eure Freude in euch aus.

Das alles wurde bewusst von euch erlebt und war somit eine gut erkennbare, „helle“ Erfahrung von Ursache und Wirkung. Das ist aber nur die eine Seite. Die Polarität von Freude ist Traurigkeit, die der Ausgelassenheit ist es, in sich gekehrt zu sein. Die Energie, die ihr in euer Leben gebracht habt, um Freude zu erleben, hat ihren Gegenpol, der auch bedient werden muss. Die Energie fließt weiter, abgeschwächt zwar, weil ihr sie schon einmal ausgeschüttet habt, aber dennoch. Weil sie nur abgeschwächt weiter fließt, kann es lange dauern, bis sie auf die entsprechende Resonanz trifft. Der schöne ausgelassene Abend ist längst verklungen, möglicherweise schon gar kein Thema mehr.

Eines Morgens kommt euch dann eure Arbeitskollegin traurig und in sich gekehrt entgegen. Sie hat gerade einen schlimmen Schicksalsschlag erlitten und keiner kommt an sie heran. Somit erlebt ihr die Polarität von Freude und Ausgelassenheit. Sie streift euch nur, weil ihr eure Energie bewusst auf das Gegenteil ausgerichtet hattet. Aber erleben müsst ihr die Polarität trotzdem, sonst wäre der Vorgang von Ursache und Wirkung noch nicht vollendet. Oft führt das dann dazu, dass man sich wieder auf das Gegenteil freut oder dankbar dafür ist. In diesem Fall könnte es sein, dass man froh darüber ist, diese wunderbaren Freunde zu haben und alle gesund und munter sind. Es kann sogar dazu führen, dass man

sich erneut auf die Wirkung ausrichtet, die das alles in Gang gebracht hat. Gerade weil der Schicksalsschlag der Kollegin uns bewusstgemacht hat, dass wir am besten im Hier und Jetzt leben sollten, verabredet man sich erneut mit seinen Freunden, um einen tollen Abend mit ihnen zu erleben.

Egal, welchen Pol wir uns aussuchen und in welchen wir unsere Energie lenken, wir erleben auch den Gegenpol dazu, und wenn es nur ein Bericht im Fernsehen ist, der diesen Pol bedient.



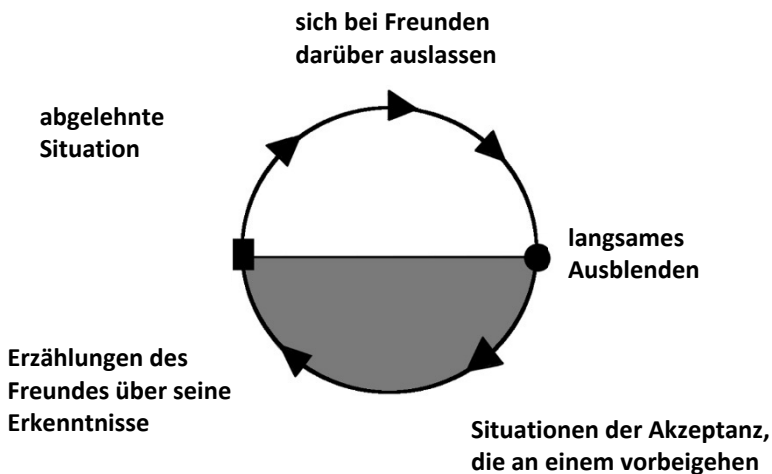
Auch wenn wir unbewusst eine Ursache setzen und die Wirkung nicht von uns gewünscht wird, vollzieht sich dieselbe Ursache-Wirkungskette. Dafür möchte ich ebenfalls ein Beispiel anbringen:

Du kommst in eine Situation, in der du das Verhalten eines anderen ablehnst. Du regst dich über ihn auf und ärgerst dich über seine Art. Das tust du mehr oder weniger unbewusst, denn du hast dir vorher vermutlich keine Gedanken darüber gemacht, dass du dich heute mal wieder über jemanden ärgern wolltest. Du reagierst nur spontan mit Ärger, erzählst später deinen Freunden, wie unmöglich das Verhalten von XY war. Die Energie ist lebendig durch deinen intensiven Ärger, deine Bewertung und Ablehnung, die du auch noch kräftig begründest. Irgendwann, vielleicht auch erst Tage später, wird sich die Situation aus deinem Tagesbewusstsein ausblenden.

Der negative Pol der Situation wurde angeschwungen, automatisch wird somit auch der positive aktiviert. Das Gegenteil von Ablehnung ist Annahme, von Verurteilung Akzeptanz und von Ärger Freude.

Die Energie fließt weiter, für dich nicht erkennbar und unbewusst im Dunkeln. Du erlebst beispielsweise in einem Café, dass sich zwei Menschen unterhalten und unterschiedliche

Meinungen haben, sich aber trotzdem akzeptieren und gut miteinander umgehen. Das passiert direkt am Nachbartisch, dein Unterbewusstsein nimmt es auf, dein Tagesbewusstsein nicht. Du bekommst von dem Inhalt der eigentlichen Unterhaltung nichts mit. Tage später triffst du auf einen Freund, der dir erzählt, was er daraus gelernt habe, dass jemand sich so „unmöglich“ ihm gegenüber verhielt. Er erzählt ganz begeistert von den Erkenntnissen, die er dadurch gewonnen habe und lebt dir das Gegenteil deiner Ausgangssituation vor. Er ist voller Dankbarkeit und hat erkannt, dass er zu sich schauen muss, um etwas zu ändern. Er hat seine Situation voll und ganz angenommen und in sein Bewusstsein integriert. Hier spielt sogar die Polarität von bewusst und unbewusst noch eine Rolle.



Was es auch ist, was wir wählen, wir werden immer auch mit dem Gegenpol in Berührung kommen. Das Leben zeigt uns immer die Vielfalt in der Einheit, immer beide Seiten der Medaille, wenn auch nicht gleichzeitig. Nur ein Mensch mit höherem Bewusstsein ist in der Lage das Thema zu erfassen und die Gleichwertigkeit der Pole zu erkennen. Wenn du dich darauf ausrichtest, in allem das Gute zu erkennen, näherst du dich diesem höheren Bewusstsein. Jede Ursache bringt eine Wirkung hervor, die sich in viele Teilschritte unterteilt.

## *Zusammengefasste Erkenntnisse zum Prinzip von Ursache und Wirkung*

- △ Wir wissen, dass es keine Zufälle gibt, sondern jeder Zufall eine Wirkung ist, deren Ursache wir uns nicht bewusst sind.
- △ Wir können unser Leben planen und organisieren, weil die Ursache-Wirkungsketten verlässlich sind.
- △ Wir können ein Stück in unsere Zukunft schauen, weil wir über die von uns gesetzten Ursachen auf die kommenden Wirkungen schließen können.
- △ Wir wissen, dass wir jetzt unsere Zukunft erschaffen und gehen bewusster mit unseren Gedanken, Worten und Taten um.
- △ Wir wissen, dass auf jede Aktion eine Reaktion folgt. Beides passt verlässlich zueinander. Jede Reaktion ist gleichzeitig eine neue Ursache, die wir setzen.
- △ Das, was wir geben, wird auf uns zurückkommen.
- △ Dieses Prinzip stärkt das Vertrauen, wir sind eher bereit neue Schritte zu gehen und haben Vertrauen in das, was wir tun.
- △ Wir lassen uns eher auf die „höheren Pläne“ ein und vertrauen dem Leben. Die Aufgaben, die uns gegeben werden, entsprechen unseren Lebensaufgaben und tragen zu unserer Entwicklung bei.
- △ Durch dieses Prinzip kann man sehr gut die Zusammenhänge im Leben erkennen.

Ich empfehle, dass ihr euch zunächst mit den Affirmationen und Übungen zum Prinzip von Ursache und Wirkung beschäftigt, die im Arbeitsanhang zu finden sind, bevor ihr mit dem nächsten Kapitel zum Prinzip des Geschlechts bzw. der Schöpfung beginnt. Die Theorie soll ja schließlich in die alltägliche Praxis umgesetzt werden.



## **Affirmationen für das Prinzip von Ursache und Wirkung**

Gehe mit den Affirmationen so vor, wie schon oben beschrieben. Wenn du dich eine Weile auf das Prinzip von Ursache und Wirkung einlässt, werden dir die Zusammenhänge in deinem Leben immer klarer. Du erkennst deine Macht und Schöpferkraft.

- △ Ab heute ist mir bewusst, was ich will. Mir ist außerdem bewusst, welche Ursachen ich setzen muss, um die gewünschte Wirkung zu bekommen.
- △ Ich weiß, dass ich die Ursachen setze für alles, was ich erlebe. Ab heute wähle ich dienliche Ursachen für mich aus.
- △ Ich weiß, was ich will. Ich denke und rede so, wie ich es haben möchte und handle danach.
- △ Ab heute setze ich bewusste Ursachen, die mich in ein erfülltes und glückliches Leben führen.
- △ Ich vertraue darauf, dass alles, was ich erlebe, aus den von mir gesetzten Ursachen resultiert.
- △ Ab heute nutze ich das Prinzip von Ursache und Wirkung für mich so, dass ich all meine Ziele erreiche.
- △ Ab heute reagiere ich auf Situationen, die mir nicht gefallen, überlegt, sodass sich daraus neue und gute Ursachen zu ihrer Wirkung entfalten können.
- △ Ich durchbreche alte Ursache- und Wirkungsketten und erschaffe bewusst neue, die mich stärken und mir Freude bereiten.
- △ Die Wirkungen meiner Ursachen nehme ich dankend an und mache das Beste daraus.

- Δ Ich beherrsche die Umstände.
  
- Δ Ich erkenne schnell, welche Ursache zugrunde liegt, wenn ich eine Wirkung erlebe.
  
- Δ Ich orientiere mich an den höchstmöglichen Ursachen, die man setzen kann, und entscheide mich für die Liebe, die Verbundenheit und die Freude am Leben.

## Übungen für den Alltag, Nutzung des 6. Hermetischen Prinzips

Diese Übungen sollen dazu dienen, bewusste Erfahrungen im Umgang mit dem Prinzip von Ursache und Wirkung sammeln.

### Zielsetzung

Bevor du damit beginnst die richtigen Ursachen zu setzen, musst du erst einmal wissen, was du willst. Nur wer weiß, was er will, kann auch dafür sorgen, dieses zu bekommen. Erstelle dir eine Liste mit Zielen zu den unterschiedlichsten Bereichen deines Lebens:

- Δ berufliche
- Δ partnerschaftliche
- Δ persönliche
- Δ geistige
- Δ seelische
- Δ materielle
- Δ nahe Ziele
- Δ ferne Ziele, wie Ein-, Fünf-, Zehnjahres-Ziele
- Δ kleine und große Ziele

### Bewusste Ursachen beobachten

Achte ganz bewusst darauf, welche Ursachen du durch das, was du sagst und denkst, setzt. Diese Übung verlangt deine ganze Aufmerksamkeit. Überlege dir immer, wenn du deine Gedanken und Worte wahrnimmst, welche Wirkungen daraus entstehen müssten. Sollte dir das Ergebnis nicht gefallen, verändere deine Gedanken sofort und setze eine neue Ursache, die für das gewünschte Ergebnis gesetzt werden muss.

Durch diese Übung wirst du viel bewusster denken und reden. Sobald du erkennst, dass das, was du denkst und sagst, im Überwiegenden zu den gewünschten Wirkungen führt, gehe zu der nächsten Übung.

### **Ursachen überlegen**

Eigne dir ein Ursache- und Wirkungsdenken an. Überlege dir etwas, was du dir wünschst oder was du erreichen willst. Dann denke darüber nach, welche Ursachen du setzen musst, um das gewünschte Ziel zu erreichen.

Du kannst diese Übung auch mit anderen machen. Lass dir ihre Wünsche und Ziele erzählen, und denkt gemeinsam darüber nach, welche Ursachen dafür notwendig sind.

Diese Aufgabe solltest du erst dann abschließen, wenn du wirklich viele Möglichkeiten durchdacht hast. Dabei entsteht ein tieferes Verständnis für die Wirkungsweise des Prinzips. Ohne dieses Verständnis werden die wirklichen Zusammenhänge oft nicht erkannt und andere nur so dahingesagt. Ich erlebe, dass die wenigsten dieses einfache Gesetz bewusst für sich anwenden. Dir sollte nach der Übung klar sein, welche Ursache du setzen musst, um das, was du willst, zu erreichen.

### **Bewusste Ursachen setzen**

Entscheide dich bewusst für etwas und überlege dir, welche Ursachen du dafür setzen musst. Setze sie und beobachte, was in deinem Leben geschieht. Mach dieses solange, bis du das gewünschte Ergebnis bekommen hast. Unter Umständen könnte es sein, dass du noch mal neue oder wiederholt Ursachen setzen musst. Bleib dran, auch wenn die Wirkung nicht sofort eintrifft.

Achte darauf, niemals über das zu sprechen oder nachzudenken, was du nicht möchtest, denn sonst setzt du dafür die Ursachen. Also immer schön zielorientiert und positiv denken, reden und handeln.

### **Ursachen anhand von Wirkungen nachvollziehen**

Nimm deine Situationen bewusst wahr und versuche nachzuvollziehen, welche Ursachen du gesetzt hast. Dabei spielt es keine Rolle, ob du eine für dich schöne oder negative Situation erlebst. In beiden Fällen hast du die Ursache gesetzt.

Gelingt es dir wiederholt, die Ursachen für die erfahrenen Wirkungen zu erkennen, so beende diese Übungen.

### **Alte Wirkungen einordnen**

Denke über deine alten Erfahrungen nach, denn früher hast du deine Situationen noch nicht in Ursache und Wirkung eingeordnet. Du kannst das noch im Nachhinein tun, somit bekommen einige deiner Erfahrungen neue Bedeutungen. Dieses kann eine sehr wertvolle Aufgabe für dich sein, wenn du deine Überzeugungen und eventuellen Schuldverteilungen jetzt wandelst. Welche Ursachen hast du gesetzt? Vielleicht gelingt es dir, diese noch heute zu erkennen. Damit übernimmst du die Verantwortung für dich – und das ist sehr gut, denn es macht dich mächtig.